



**PENGARUH AROMATERAPI LAVENDER TERHADAP PENURUNAN
NYERI DISMENORE PADA MAHASISWA KEBIDANAN
UNIVERSITAS NGUDI WALUYO**

ARTIKEL

**OLEH :
RAMADHANIA BELLA NUR HIDAYATI
030218A016**

**PROGRAM STUDI D-IV KEBIDANAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS NGUDI WALUYO
UNGERAN
2019**

HALAMAN PENGESAHAN

Artikel berjudul :

**PENGARUH AROMATERAPI LAVENDER TERHADAP
PENURUNAN NYERI DISMENORE PADA MAHASISWA
KEBIDANAN UNIVERSITAS NGUDI WALUYO**

Disusun oleh :

RAMADHANIA BELLA NUR HIDAYATI

NIM.030218A016

Telah diperiksa dan disetujui oleh pembimbing Utama Program DIV Kebidanan
Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo

Ungaran, Juli 2019

Pembimbing Utama



Ari Widyaningsih, S.SiT., M.Tr.Keb

NIDN. 0630018903

**PENGARUH AROMATERAPI LAVENDER TERHADAP PENURUNAN
NYERI DISMENORE PADA MAHASISWA KEBIDANAN
UNIVERSITAS NGUDI WALUYO
TAHUN 2019**

**Ramadhania Bella Nur Hidayati¹
Ari Widyaningsih, S.SiT., M.Tr.Keb²
Moneca Diah L, S.ST., M.Kes³**

Program Studi D IV Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Ngudi Waluyo
bellanh30@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang : Dismenore merupakan rasa nyeri yang terjadi pada saat menstruasi dan sering dialami oleh remaja. Nyeri dismenore dapat mengganggu aktivitas sehari-hari remaja. Untuk mengatasi hal tersebut, salah satu alternatif nonfarmakologi adalah aromaterapi. Aromaterapi jenis lavender dapat memberikan efek *relaxing*, sehingga dapat digunakan untuk mengatasi nyeri pada saat menstruasi.

Tujuan : Penelitian ini untuk mengetahui bagaimana pengaruh aromaterapi lavender terhadap penurunan nyeri dismenore pada mahasiswa kebidanan universitas ngudi waluyo.

Metode : Metode penelitian ini adalah *quasi eksperimen* dalam satu kelompok (*one group pre-post test design*). Populasi penelitian yaitu mahasiswa kebidanan yang tinggal di asrama sebanyak 113. Pengambilan sampel dilakukan secara *purposive sampling* dengan jumlah sampel 23 orang. Analisa data menggunakan uji *Saphiro Wilk*. Instrumen penelitian yang digunakan adalah lembar observasi nyeri yaitu *Numeric Rating Scale* (NRS).

Hasil : Hasil penelitian menunjukkan rata-rata skala nyeri sebelum dilakukan perlakuan 5,48, kemudian berkurang menjadi 2,61 setelah diberikan aromaterapi lavender. Nilai Z hitung 4,256 dan nilai *p-value* adalah 0,000 dengan demikian $p\text{ value} < \alpha$ ($0,000 < 0,05$), ini menunjukkan bahwa ada perbedaan secara signifikan skala nyeri dismenore mahasiswa sebelum dan sesudah diberikan aromaterapi lavender pada mahasiswa kebidanan di Universitas Ngudi Waluyo

Kesimpulan : Ada pengaruh secara signifikan aromaterapi lavender terhadap penurunan nyeri dismenore pada mahasiswa kebidanan di Universitas Ngudi Waluyo

Kata kunci : Aromaterapi Lavender, Dismenore, Skala Nyeri

Kepustakaan : 59 pustaka (2009-2018)

ABSTRACT

Background: Dysmenorrhea is pain during menstruation and often experienced by adolescents. Dysmenorrhea can interfere adolescents daily life. To overcome this problem, one nonpharmacological alternative is aromatherapy. Lavender aromatherapy can provide a relaxing effect that can reduce pain during the menstruation.

Objective: This study is to learn the effects of lavender aromatherapy on pain reduction in Dysmenorrhea at midwifery students of Ngudi Waluyo University.

Method: This research was the *quasi experiment* in a group (*one group pre post test design*). The data sampling was taken used *purposive sampling* with 23 people sample. The analyzis of the data that was *Saphiro Wilk* test. The research instrument used pain observation sheet that was *Numeric Rating Scale* (NRS).

Results: The results show an average pain scale before the treatment is 5.48, then it reduce to 2.61 after being administered lavender aromatherapy. The Z value is 4.256 and the P value is 0.000 thus the $P < \alpha$ value ($0,000 < 0.05$), this indicates that there is a significant being difference in the scale of pain before and after given lavender aromatherapy on the respondents.

Conclusion: There is a significant influence of lavender aromatherapy against pain reduction in dysmenorrhea in midwifery students Ngudi Waluyo University

Keywords : Aromatherapy Lavender, Dysmenorrhea, Pain Scale

Library : 59 Libraries (2009-2018)

PENDAHULUAN

Masa remaja atau dalam istilah asing yaitu *adolescence* yang berarti tumbuh ke arah kematangan (WHO, 2014). Remaja merupakan proses seseorang mengalami perkembangan aspek dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa. Peralihan masa kanak-kanak menuju masa ini disebut dengan pubertas. Masa pubertas yaitu masa dimana remaja mengalami kematangan seksual dan organ reproduksi yang sudah mulai berfungsi. Masa pematangan wanita ditandai dengan mulainya haid atau *menarche* (Sarwono, 2011).

Setiap bulan seorang wanita normal akan mengalami peristiwa reproduksi yang disebut menstruasi. Menstruasi yaitu meluruhnya jaringan endometrium karena tidak adanya sel telur yang dibuahi oleh sperma. Menstruasi dapat dikatakan suatu hal yang pasti dialami oleh remaja perempuan yang ditandai dengan menarche (menstruasi pertama) sampai dengan menopause (berakhirnya masa menstruasi) (Yuniyanti, 2014). Menstruasi terjadi pada remaja saat berumur 12 atau 13 tahun, tetapi ada remaja yang mengalami menstruasi lebih awal yaitu pada usia 8 tahun atau lebih lambat yaitu usia 18 tahun. (Sukarni dan Margareth, 2013). Peristiwa menstruasi adalah hal yang wajar dialami oleh wanita, akan tetapi pada kenyataannya banyak wanita yang mengalami keluhan saat menstruasi, keluhan yang sering di rasakan adalah dismenore (Prawiroharjo, 2011).

Dismenore merupakan suatu kondisi sakit atau nyeri di perut bagian bawah yang berada di daerah bujur sangkar *Michaelis*, terkadang sakitnya bisa meluas ke daerah pinggang, punggung bawah dan paha (Febrianti, 2017). Menurut (Nugroho, 2012) dismenore bisa saja terjadi sebelum datang bulan, saat datang bulan maupun setelah datang bulan. Nyeri haid berlangsung selama satu sampai beberapa hari selama menstruasi. Dismenore dapat bersifat kolik atau terus-menerus dan nyeri haid diduga karena adanya kontraksi dari pelepasan endometrium (Chang et al, 2010).

Nyeri haid merupakan salah satu masalah ginekologi yang sering terjadi yang dapat menyebabkan ketidakmampuan dalam melakukan aktivitas harian. Dampak yang terjadi jika nyeri haid tidak ditangani adalah gangguan aktivitas sehari-hari, gelisah, depresi, cemas dan stress (Anurogo & Wulndari, 2015). Menurut Reeder (2013) ketidakhadiran remaja di sekolah akibat nyeri haid mencapai kurang lebih 25%.

Gejala-gejala dismenore yaitu rasa sakit atau nyeri yang datang secara tidak teratur, tajam dan kram pada bagian bawah perut yang biasanya menyebar ke bagian punggung, kaki, pangkal paha dan vulva dan disertai dengan rasa mual, mutah, lesu, sakit kepala (Maulana, 2009).

Menurut WHO (2012) didapatkan kejadian sebesar 1.769.425 jiwa (90%) wanita yang mengalami dismenore dengan 10-15% mengalami dismenore berat. Di Indonesia lebih banyak perempuan yang mengalami dismenore tidak melaporkan atau berkunjung ke tenaga kesehatan. Dikatakan 90% perempuan Indonesia pernah mengalami dismenore (Gumangsari, 2014).

Penderita nyeri haid di Indonesia pada tahun 2015 terdiri dari 64,25 penderita dan di beberapa rumah sakit dijumpai sebesar 10,7 – 13,1 % dari jumlah kunjungan wanita usia produktif (Dahlan, 2016).

Permasalahan menstruasi masih dianggap tabu dalam kehidupan masyarakat, padahal menstruasi adalah hal yang normal terjadi pada wanita sehingga persepsi ini perlu diluruskan dan ini merupakan salah satu tanggung jawab tenaga kesehatan. Upaya pencegahan dismenore telah dilakukan oleh sebagian remaja namun hasilnya belum memuaskan, hal ini dikarenakan kurangnya pengetahuan remaja tentang upaya pencegahan dan penanganan dismenore (Wiknjosastro, 2009).

Penanganan nyeri haid dapat dilakukan dengan 2 cara yaitu secara farmakologis dan non farmakologi. Secara farmakologi nyeri haid dapat diberikan dengan obat-obatan, seperti prostaglandin inhibitor, analgesic nonsteroid anti-inflamatory (NSAIDS) yaitu ibuprofen, acetaminophen, aceclofenac, diclofenac, meloxicam. Sedangkan terapi non farmakologi yang dapat dilakukan antara lain dengan istirahat yang cukup, tehnik nafas dalam (relaksasi), olahraga yang teratur, pijatan (*massage*), yoga, kompres air hangat dan aromaterapi (Manan, 2011). Keuntungan terapi non farmakologi antara lain mudah dan murah untuk dilakukan di mana saja termasuk di rumah.

Terapi non farmakologi lainnya yang dapat menurunkan intensitas nyeri yaitu pemberian aromaterapi. Aromaterapi adalah metode yang menggunakan minyak esensial untuk meningkatkan kesehatan fisik, emosi, spiritual serta menurunkan nyeri dan kecemasan. Bentuk aromaterapi dikemas dalam berbagai macam jenis yaitu, minyak esensial, garam, sabun mandi, dupa dan lilin. Aromaterapi dapat diberikan secara inhalasi, massage, difusi, kompres maupun perendaman. (Solehati & Kosasih, 2015).

Minyak esensial yang dapat menurunkan nyeri adalah jenis lavender, rose, jasmine dan papermint. Salah satu aromaterapi yang sering digunakan dalam keperawatan yaitu lavender, karna kandungan di dalamnya seperti antidepresan juga antibiotika diyakini dapat mengurangi kecemasan dan menurunkan sensasi nyeri (Bakhtshrinin, 2015). Penelitian yang dilakukan Matsumoto (2013), menyatakan bahwa aromaterapi lavender dapat meningkatkan kerja syaraf parasimpatis dan meningkatkan ketenangan dalam waktu minimal 10 menit. Lavender dapat meningkatkan gelombang alfa dalam otak sehingga tubuh menjadi rileks dan nyeri akan berkurang (Sharma, 2009).

Aplikasi aromaterapi lavender yang diberikan dapat menurunkan kadar kortisol dan meningkatkan estradiol yang memicu penurunan ansietas (Fukui, 2011). Aroma lavender juga dapat memodulasi aktivitas *cyclic adenosine monophosphate* (cAMP) yang memberikan efek sedasi. Aroma lavender yang dihirup kemudian ditangkap oleh syaraf olfaktorius akan diteruskan ke system saraf pusat dan system limbic yaitu fungsi autonomi akan emosi (Matsumoto, 2013).

Penelitian yang dilakukan oleh Pustikawaty (2016), menunjukkan bahwa aromaterapi lavender berpengaruh pada penurunan skala nyeri dismenore. Hal ini disebabkan pada saat seseorang menghirup aromaterapi lavender, molekul yang mudah menguap dalam minyak tersebut dibawa ke sel-sel reseptor di hidung. Ketika molekul tersebut menempel pada rambut hidung, maka terjadilah suatu pesan elektrokimia yang di transmisikan melau

saluran *olfactory* ke otak kemudian ke sistem limbic. Dimana akan merangsang hipotalamus untuk melepaskan hormon serotonin dan hormon endorphen yang menghasilkan perasa rileks dan tenang.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan di prodi kebidanan Universitas Ngudi Waluyo, dari 113 mahasiswa tingkat I, II dan III yang mengalami dismenore sebanyak 26. Yaitu 20 mahasiswa mengalami dismenore sedang, dan 6 mahasiswa mengalami dismenore berat. Hasil wawancara yang didapatkan peneliti, sebanyak 6 mahasiswa biasanya mengatasi nyeri haid dengan kompres hangat dan nyeri sedikit berkurang saat dilakukan kompres hangat, 1 mahasiswa masih belum bisa beraktivitas walaupun sudah melakukan kompres hangat karena disertai dengan rasa mual. 2 mahasiswa mengatasi nyeri haid dengan terapi farmakologi yakni mengkonsumsi Asam Mafenamat. Sedangkan 18 mahasiswa hanya beristirahat saat nyeri berlangsung. Sebanyak 5 mahasiswa hampir setiap bulan tidak masuk kuliah saat menstruasi karena nyeri yang di alaminya. Sebagian besar mahasiswa memilih beristirahat pada saat dismenore. Solusi secara non farmakologi seperti aromaterapi belum banyak digunakan dan diaplikasikan oleh mahasiswa kebidanan Universitas Ngudi Waluyo. Hal ini disebabkan karena siswa belum mengetahui tentang manfaat aromaterapi untuk menurunkan nyeri haid .

Berdasarkan uraian masalah diatas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Pengaruh Aromaterapi Lavender Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Pada Mahasiswa Kebidanan Ngudi Waluyo ”

A. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalag “Adakah pengaruh aromaterapi lavender terhadap nyeri dismenore pada mahasiswa kebidanan Universitas Ngudi Waluyo?”

B. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh aromaterapilavender terhadap penurunan nyeri dismenore pada Mahasiswa Kebidanan di Universitas Ngudi Waluyo

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui gambaran skala nyeri haid sebelum dilakukan tehnik aromaterapi lavenderMahasiswa Kebidanan di Universitas Ngudi Waluyo.
- b. Mengetahui gambaran skala nyeri haid sesudah dilakukan tehnik aromaterapi lavenderMahasiswa Kebidanan di Universitas Ngudi Waluyo.
- c. Mengetahui pengaruh aromaterapi lavender terhadap penurunan nyeri dismenoreMahasiswa Kebidanan di Universitas Ngudi Waluyo.

C. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan bermanfaat bagi :

1. Bagi Responden

Membantu responden dalam mengurangi nyeri haid saat periode menstruasi dengan cara yang mudah dan aplikatif yaitu dengan menggunakan aromaterapi lavender, sehingga kegiatan perkuliahan atau aktivitas lainnya dapat diikuti dengan baik.

2. Bagi institusi

Penelitian ini diharapkan dapat menambah sumber pustaka institusi yang berkaitan dengan cara mengatasi nyeri haid pada remaja

3. Bagi peneliti

Memberikan kesempatan baru bagi peneliti untuk melakukan penelitian tentang pengaruh aromaterapi lavender terhadap penurunan nyeri dismenore serta dapat menjadikan penelitian ini sebagai studi banding bagi peneliti selanjutnya yang berkaitan dengan terapi non farmakologi lainnya.

METODE

Jenis penelitian yang akan dilakukan adalah penelitian eksperimen. Penelitian ini menggunakan metode *quasi ekperimental* dengan (*pre poest test design*). Penelitian ini dilakukan di Universitas Ngudi Waluyo. Waktu penelitian dilakukan pada tanggal 2 Mei – 25 Mei 2019.

Populasi dalam penelitian ini adalah semua mahasiswa kebidanan yang tinggal di asrama yaitu sebanyak 113. Sampel dalam penelitian ini adalah mahasiswa yang mengalami dismenore dengan siklus menstruasi yang teratur sebanyak 23 responden. Metode pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah dengan *purposive sampling*.

Prosedur pengambilan data primer, data yang diambil langsung dari hasil wawancara mahasiswa pada saat di asrama dan di kelas.

HASIL PENELITIAN

A. Karakteristik Responden

1. Umur Batita

Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Umur Mahasiswa Kebidanan di Universitas Ngudi Waluyo Ungaran

Umur	1Frekuensi	Persentase (%)
18 Tahun	3	13,0
19 Tahun	5	21,7
20 Tahun	15	65,2
Jumlah	23	100,0

Berdasarkan tabel 4.1 dapat diketahui bahwa dari 23 responden mahasiswa kebidanan di Universitas Ngudi Waluyo Ungaran, lebih banyak didominasi oleh mahasiswa yang berumur 20 tahun, yaitu sejumlah 15 orang (65,2%).

2. Skala Nyeri Haid Sebelum Dilakukan Teknik Aromaterapi Lavender pada Mahasiswa Kebidanan

Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Skala Nyeri Haid Sebelum Dilakukan Teknik Aromaterapi Lavender pada Mahasiswa Kebidanan di Universitas Ngudi Waluyo Ungaran

Skala Nyeri	Frekuensi	Persentase (%)
Tidak Nyeri	0	0,0
Nyeri Ringan	0	0,0
Nyeri Sedang	19	82,6
Nyeri Berat	4	17,4
Nyeri Sangat Berat	0	0,0
Jumlah	23	100,0

Berdasarkan tabel 4.2 dapat diketahui bahwa sebelum dilakukan teknik aromaterapi lavender, sebagian besar mahasiswa mengalami nyeri haid tingkat sedang, yaitu sejumlah 19 orang (82,6%).

3. Skala Nyeri Haid Sesudah Dilakukan Teknik Aromaterapi Lavender pada Mahasiswa Kebidanan

Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Skala Nyeri Haid Sesudah Dilakukan Teknik Aromaterapi Lavender pada Mahasiswa Kebidanan di Universitas Ngudi Waluyo Ungaran

Skala Nyeri	Frekuensi	Persentase (%)
Tidak Nyeri	0	0,0
Nyeri Ringan	21	91,3
Nyeri Sedang	2	8,7
Nyeri Berat	0	0,0
Nyeri Sangat Berat	0	0,0
Jumlah	23	100,0

Berdasarkan tabel 4.3 dapat diketahui bahwa sesudah dilakukan teknik aromaterapi lavender, sebagian besar mahasiswa telah mengalami nyeri haid tingkat ringan, yaitu sejumlah 21 orang (91,3%).

- B. Analisis Bivariat

1. Uji Normalitas

Tabel 4.4 Uji Normalitas

Variabel	Perlakuan	n	p-value	Kesimpulan
Skala Nyeri Haid	Pretest	23	0,016	Tidak Normal
	Posttest	23	0,001	Tidak Normal

Hasil uji normalitas menggunakan Saphiro Wilk sebagaimana disajikan pada tabel 4.4 didapatkan p-value untuk skala nyeri haidpretest sebesar 0,016dan posttest 0,001. Oleh karena kedua p-value tersebut lebihkecil dari α (0,05), maka dapat disimpulkan bahwa data dapat dinyatakantidak berdistribusi normal. Dengan demikian pengujian dilakukan dengan menggunakan uji Wilcoxon.

2. Pengaruh Aromaterapi Lavender terhadap Penurunan Nyeri Dismenore pada Mahasiswa Kebidanan

Tabel 4.5 Perbedaan Skala Nyeri Haid Sebelum dan Setelah Diberikan Aromaterapi Lavender pada Mahasiswa Kebidanan di Universitas Ngudi Waluyo

Variabel	Perlakuan	n	Mean	SD	Z	p-value
Skala NyeriHaid	Sebelum	23	5,48	1,20	-4,256	0,000
	Sesudah	23	2,61	0,84		

Berdasarkan tabel 4.5, dapat diketahui bahwa sebelum diberikan aromaterapi lavender, rata-rata skala nyeri haid mahasiswa sebesar 5,48. Kemudian, berkurang menjadi 2,61 sesudah diberikan aromaterapi lavender.

Berdasarkan uji Wilcoxon dependen, didapatkan nilai Z hitung sebesar -4,256 dengan p-value sebesar 0,000. Terlihat bahwa $p\text{-value } 0,000 < \alpha (0,05)$, ini menunjukkan bahwa ada perbedaan secara signifikan skala nyeri dismenore mahasiswa sebelum dan sesudah diberikan aromaterapi lavender di Universitas Ngudi Waluyo. Dengan demikian, dapat juga disimpulkan bahwa ada pengaruh secara signifikan aromaterapi lavender terhadap penurunan nyeri dismenore pada Mahasiswa Kebidanan di Universitas Ngudi Waluyo.

PEMBAHASAN

A. Analisis Univariat

1. Intensitas Nyeri Sebelum Diberikan Aromaterapi Lavender Pada Mahasiswa Kebidanan Universitas Ngudi Waluyo

Hasil penelitian terdapat 23 responden mahasiswa kebidanan universitas ngudi waluyo. Sebelum diberikan aromaterapi lavender, sebagian besar mengalami nyeri dismenorea intensitas sedang yaitu sejumlah 19 orang (82,6%), dengan skala nyeri sedang (4 – 6) yaitu terasa nyeri pada perut bagian bawah, nyeri menyebar ke pinggang, aktivitas sedikit terganggu dan konsentrasi belajar terganggu. Sedangkan 4 orang lainnya (17,4%) mengalami nyeri berat terkontrol dengan skala nyeri (7 – 9) yaitu terasa nyeri dan kram berat pada perut bagian bawah sampai menyebar ke pinggang, paha atau punggung, merasa pusing dan mual, badan lemas dan aktivitas terganggu.

Dysmenorrhea atau dismenore dalam bahasa Indonesia berarti nyeri pada saat menstruasi (Icemi & Wahyu, 2013). Dismenore dapat dibagi menjadi 2 yaitu dismenore primer dan dismenore sekunder. Dismenore disebabkan karena prostaglandin (PGF_2 alfa), yaitu suatu stimulasi myometrium kuat dan vasokonstriktor di endometrium, sehingga menurunnya aliran darah ke myometrium dan menyebabkan kontraksi pada uterus (Sukarni K, Incesmi & Margareth, 2013). Peningkatan kadar prostaglandin di endometrium terjadi saat perubahan dari fase proliferasi ke fase sekresi kemudian peningkatan prostaglandin lebih lanjut terjadi pada saat pelepasan endometrium atau menstruasi (Prawiroharjo, 2011).

Dismenore yang dialami 23 responden adalah dismenore yang terjadi pada hari pertama menstruasi, hal ini sesuai dengan teori Anugroho, Dito & Wulandari, Ari (2011) bahwa dismenore primer terjadi segera setelah keluarnya darah dan berlangsung selama 48 jam – 72 jam. Menurut Kusmiran (2011) dismenorea dimulai 24 jam sebelum maupun saat haid datang, berlangsung sampai 12 jam pertama dari masa haid. Setelah itu rasa nyeri tadi akan hilang. Mansjoer (2001) dalam Agustina (2016) mengatakan peluruhan pada dinding rahim timbul pada hari pertama dan hari kedua sehingga beberapa wanita akan merasakan nyeri atau ketidaknyamanan pada hari tersebut.

Penyebab dismenore belum diketahui secara pasti, berdasarkan wawancara yang dilakukan peneliti kepada responden didapatkan bahwa

responden mengalami stress yang dipacu oleh beberapa masalah seperti stress karena tugas yang banyak, menulis askeb, dan rasa capek karna kegiatan praktek di Rumah Sakit. Hasil penelitian ini didukung oleh teori Lukaningsih (2011), yang menyatakan bahwa faktor penyebab stress dapat timbul akibat kurang kemampuan untuk mengontrol diri dan hal ini akan berpengaruh terhadap cara responden bereaksi terhadap nyeri.

Stress pada remaja disebabkan karena kurangnya kestabilan emosi dan kondisi psikologi pada masa remaja tersebut, sehingga akan mempengaruhi individu bereaksi terhadap nyeri yang dirasakan. Hal ini sesuai dengan pendapat Lubis (2013 dan Potter & Perry (2010), bahwa berbagai faktor yang memegang peranan penting penyebab dismenore antara lain adalah faktor kejiwaan, konstitusi, obstruksi kanalis servikalis dan alergi. Faktor kejiwaan yaitu kestabilan emosi yang disebabkan oleh stress, dan faktor ini memegang peranan penting akan penyebab terjadinya nyeri pada saat menstruasi.

Dismenore dapat menimbulkan kerugian bagi mahasiswa yang mengalaminya, diantaranya mahasiswa yang mengalami dismenore sulit untuk berkonsentrasi pada saat kuliah. Menurut Prawirohardjo (2011), yaitu wanita pada saat mengalami dismenore maka tidak bisa beraktivitas secara normal. Hal ini juga sependapat dengan penelitian Necdet Sut (2017) dalam *Complementary Therapies In Clinical Practice*, mengatakan bahwa wanita saat dismenore susah untuk berkonsentrasi belajar, serta dapat mempengaruhi ketidaknyamanan siswa dalam belajar. Menurut penelitian Apriliani Saguni (2013) menyatakan bahwa dismenore dapat mengakibatkan aktivitas belajar siswa terganggu.

Derajat intensitas nyeri dismenore dirasakan bervariasi dan dapat diukur menggunakan skala tertentu. Alat ukur intensitas skala nyeri dismenore pada penelitian ini menggunakan *Numeric Rating Scale* (NRS) (Judha, 2012). Peningkatan hormon prostaglandin inilah yang menyebabkan meningkatnya tonus myometrium dan kontraksi uterus yang berlebihan. Hal ini akan menyebabkan vasokonstriksi sehingga aliran darah menuju uterus menjadi tidak lancar, akibatnya kondisi menjadi iskemik yang dapat menurunkan ambang batas nyeri pada uterus (Prasetyowati, 2012).

Tingginya kadar estrogen tanpa disertai adanya progesteron dapat menyebabkan terbentuknya PGF 2α dalam jumlah banyak. Kemudian hal ini akan menyebabkan regresi korpus luteum sehingga mengganggu stabilitas membrane lisosom dan juga meningkatkan enzim fosfolipase – A 2 yang berperan sebagai katalisator dalam sintesis prostaglandin melalui perubahan fosfolipid menjadi asam karbonat. Peningkatan prostaglandin di endometrium setelah penurunan progesterone pada akhir fase luteal berakibat peningkatan tonus miometrium dan kontraksi uterus yang berlebihan, sehingga terjadilah dismenore (Prasetyowati, 2012).

2. Skala Nyeri Haid Sesudah Dilakukan Teknik Aromaterapi Lavender pada Mahasiswa Kebidanan Universitas Ngudi Waluyo

Hasil penelitian yang ditunjukkan pada gambar 4.3 mengenai tingkat dismenore sesudah diberikan aromaterapi sebagian besar mahasiswa mengalami penurunan nyeri menjadi nyeri ringan yaitu sejumlah 21 (91,3%). Sedangkan 2 (8,7%) mahasiswa mengalami nyeri sedang. Ada 4 mahasiswa yang mengalami nyeri berat, setelah diberikan aromaterapi lavender 2 mahasiswa mengalami penurunan nyeri menjadi nyeri ringan dan 2 lainnya masih mengalami nyeri sedang. Hasil penelitian setelah dilakukan aromaterapi lavender ini didukung oleh hasil penelitian yang dilakukan oleh Pustikawaty (2016) yang menyatakan bahwa setelah pemberian aromaterapi terjadi penurunan skala nyeri yaitu (6,3%) mengalami nyeri sedang, 75% responden mengalami nyeri ringan dan 18,3% responden tidak mengalami nyeri.

Nyeri ringan menurut Batbual (2010) dengan ciri-ciri secara obyektif klien dapat berkomunikasi dengan baik. Mayoritas responden setelah diberikan aromaterapi lavender merasakan relaks dan tenang, sehingga persepsi terhadap nyeri akan menurun. hal ini sesuai dengan pendapat Dewi (2011), mengatakan bahwa salah satu kandungan yang terdapat pada minyak lavender adalah *linalool* yang berperan sebagai efek relaksasi.

Lavender merupakan salah satu jenis aromaterapi. Aromaterapi lavender menurut Tarsikah (2012) merupakan salah satu minyak esensial analgesik yang mengandung *linalool*. *Linalool* merupakan kandungan aktif utama pada lavender yang berperan untuk menghilangkan rasa cemas dan menimbulkan perasaan relaks (Prima Dewi, 2011).

Minyak lavender berkhasiat memberikan ketenangan, rasa nyaman dan mengurangi stress (sedatif), antispasmodik, analgesik, antiseptik (Suranto, 2011). Pada pemberian aromaterapi lavender ini merupakan salah satu upaya untuk merelaksasikan diri. Aromaterapi dapat mempengaruhi sistem di otak yang merupakan pusat emosi, suasana hati atau mood, dan memori untuk menghasilkan bahan neurohormon endorphen dan encephalin, yang bersifat sebagai penghilang rasa sakit dan serotonin yang berefek menghilangkan ketegangan atau stres serta kecemasan menghadapi persalinan (Perez, 2013).

B. Analisis Bivariat

1. Pengaruh Aromaterapi Lavender terhadap Penurunan Nyeri Dismenore pada Mahasiswa Kebidanan di Universitas Ngudi Waluyo

Analisis bivariat digunakan untuk mengetahui adanya pengaruh aromaterapi lavender terhadap penurunan nyeri dismenore pada mahasiswa kebidanan Universitas Ngudi Waluyo.

Berdasarkan tabel 4.5 menunjukkan perubahan nyeri dismenore sebelum dan sesudah diberikan aromaterapi lavender. Hasil penelitian sebelum diberikan aromaterapi lavender rata-rata intensitas nyeri pada

responden sebesar 5,48. Kemudian intensitas nyeri berkurang menjadi 2,61 setelah diberikan aromaterapi lavender.

Sebelum diberikan perlakuan skor nyeri terendah (*minimum*) adalah 4 dan skor nyeri tertinggi adalah (*maximum*) adalah 8 dengan standar deviasi sebesar 1,20 dan rata-rata (*mean*) sebesar 5,48. Setelah responden diberikan perlakuan, responden berhasil mengalami penurunan intensitas nyeri. Skor terendah (*minimum*) adalah 2 dan skor nyeri tertinggi (*maximum*) adalah 4 dengan standar deviasi sebesar 0,84 dan rata-rata (*mean*) 2,61. Dari hasil tersebut menunjukkan bahwa ada penurunan dismenore yang signifikan setelah diberikan aromaterapi lavender.

Hal ini sesuai dengan teori Prima Dewi (2011) yang menyatakan bahwa minyak lavender mengandung *linalool* yang memiliki sasaran pada sistem limbic yaitu syaraf pusat nyeri, sehingga dapat mempengaruhi persepsi nyeri responden yang semula adalah nyeri sedang menjadi nyeri ringan.

Berdasarkan uji Wilcoxon, diperoleh nilai Z hitung sebesar 4,256 dengan p-value sebesar 0,000. Terlihat bahwa $p\text{-value} < \alpha$ (0,05), ini menunjukkan bahwa ada perbedaan secara signifikan intensitas nyeri dismenore sebelum dan sesudah diberikan aromaterapi lavender pada mahasiswa kebidanan Universitas Ngudi Waluyo.

Menurut Koensoemardiyah (2009), aromaterapi digunakan untuk mempengaruhi emosi seseorang dan membantu meredakan gejala penyakit. Minyak esensial yang digunakan dalam aromaterapi ini berkhasiat untuk mengurangi stress, melancarkan sirkulasi darah, meredakan nyeri, mengurangi bengkak, menyingkirkan zat racun, mengobati virus atau bakteri, luka bakar, tekanan darah tinggi, gangguan pernafasan dan penyakit lainnya.

Dalam penelitian ini dapat disimpulkan bahwa aromaterapi lavender cukup efektif dalam menurunkan intensitas nyeri dismenore daripada aromaterapi lainnya. Hasil penelitian Apay (2012) dalam jurnal *The American Society For Pain Management Nursing*, menyatakan bahwa penggunaan minyak aromaterapi lavender dapat menurunkan nyeri lebih banyak yaitu 82,38% menjadi 51,13%.

Minyak lavender yang digunakan secara inhalasi akan memasuki hidung dan pesan ini akan memasuki pusat emosi di dalam sistem limbic dan selanjutnya akan mengantarkan pesan balik ke seluruh tubuh melalui sistem sirkulasi. Pesan tersebut akan dikonversikan menjadi suatu aksi dengan pelepasan substansi neurokimia yaitu endorphin yang dapat menjadikan perasaan rileks dan tenang (Koensoemardiyah, 2009). Dengan demikian aromaterapi secara inhalasi akan mempengaruhi reaksi emosi terhadap nyeri melalui manipulasi sistem limbic yang diatur untuk menghasilkan perasaan rileks (Bahrainy, 2011).

Penelitian yang dilakukan Matsumoto (2013) dalam jurnal *BioPsychoSocial Medicine*, menyatakan bahwa aromaterapi lavender dapat meningkatkan kerja syaraf parasimpatis dan meningkatkan ketenangan dalam waktu minimal 10 menit. Penelitian lainnya menjumpai rata-rata efek

yang diberikan yaitu 15 menit setelah perlakuan untuk memberikan efek relaksasi dan efek yang diberikan oleh minyak esensial untuk aromaterapi adalah efek jangka pendek dan tidak terakumulasi dalam jaringan tubuh.

Penelitian serupa telah dilakukan oleh Rita (2014) dengan judul “Pengaruh Aromaterapi Lavender Terhadap Intensitas Nyeri Haid Pada Wanita Usia 17-23 Tahun, didapatkan hasil $p \text{ value} < \alpha 0,0005$. Dengan demikian dapat disimpulkan terdapat pengaruh aromaterapi lavender terhadap intensitas nyeri haid. Penelitian Rulyana (2016) menunjukkan hasil analisis statistik didapatkan $p \text{ value} = 0,000 < \alpha = 0,05$, ini menunjukkan bahwa ada pengaruh inhalasi dengan aromaterapi terhadap perubahan intensitas dismenore.

Penelitian yang dilakukan oleh Ari Adiputri (2018) dalam *International Journal of Research in Medical Sciences*, mengatakan bahwa efektifitas aromaterapi lavender pada nyeri haid primer signifikan karena adanya perbedaan penurunan nyeri sebelum dan sesudah diberikan aromaterapi dengan hasil rata-rata penurunan nyeri dari 4,7 menjadi 2,6.

Penelitian lain yaitu Indria (2018) dengan judul Pengaruh Pemberian Aroma Terapi Lavender Terhadap Dismenore Pada Remaja Putri. Menyatakan bahwa metode pemberian aromaterapi secara inhalasi dapat memberikan pengaruh yang signifikan terhadap nyeri dismenore pada remaja putri dengan $p \text{ value} = 0,000$.

Nikjou (2017) dalam *Annals of Medical And Health Sciences Research*, mengemukakan bahwa menghirup aromaterapi efektif untuk stabilitas fisik maupun mental, menurunkan nyeri dismenore, menyegarkan, dan berkesentrasi. Dengan hasil statistik ($p \text{ value} < 0,001$), ini menunjukkan bahwa ada perbedaan yang signifikan sebelum dan sesudah dilakukan intervensi.

Dari beberapa penelitian sejenis di atas yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa hasil penelitian ini sesuai dengan hasil penelitian tersebut yang membuktikan bahwa aromaterapi lavender merupakan salah satu alternatif nonfarmakologi yang efektif untuk menurunkan nyeri dismenore. Sesuai dengan hasil penelitian yaitu terdapat pengaruh aromaterapi lavender terhadap penurunan nyeri dismenore pada mahasiswa kebidanan Universitas Ngudi Waluyo.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil pembahasan penelitian yang berjudul “Pengaruh Aromaterapi Lavender Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Pada Mahasiswa Universitas Ngudi Waluyo” didapatkan beberapa kesimpulan :

1. Skala nyeri dismenore sebelum diberikan aromaterapi lavender dapat dilihat dari hasil pengukuran skala nyeri yaitu nyeri sedang sejumlah 19 mahasiswa (82,6%) dan nyeri berat sebanyak 4 mahasiswa (17,4%)
2. Skala nyeri dismenore setelah diberikan aromaterapi lavender dapat dilihat dari hasil pengukuran skala nyeri, yaitu sebanyak 21 mahasiswa (91,3%) mengalami penurunan menjadi nyeri ringan dan 2 mahasiswa lainnya (8,7%) masih mengalami nyeri sedang.

3. Ada pengaruh secara signifikan terhadap penurunan nyeri dismenore sebelum dan sesudah diberikan aromaterapi lavender pada Mahasiswa Kebidanan di Universitas Ngudi Waluyo. Sebelum diberikan aromaterapi lavender rata-rata skala nyeri sebesar 5,48, kemudian berkurang menjadi 2,61 setelah diberikan aromaterapi lavender. Dengan uji Wilcoxon diperoleh nilai Z hitung sebesar -4,256 dengan p-value sebesar 0,000, maka $p\text{-value} < \alpha (0,05)$

Saran

1. Mahasiswa kebidanan
Mahasiswa bisa memanfaatkan terapi nonfarmakologi yaitu dengan tehnik aromaterapi untuk menangani dismenore agar tidak ketergantungan oleh obat farmakologik serta tidak menimbulkan efek samping dalam penanganan dismenore.
2. Institusi pendidikan
Diharapkan pihak kampus menyiapkan sarana prasarana yang mendukung dalam penanganan dismenore yang dialami oleh mahasiswa, misalnya dengan menyediakan aromaterapi minyak kayu putih atau lainnya di klinik atau laboratorium untuk penanganan dismenore. Dan hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai tambahan referensi ilmiah di bidang kesehatan khususnya kebidanan di Universitas Ngudi Waluyo
3. Peneliti selanjutnya
Diharapkan pada peneliti selanjutnya dapat mengembangkan metode pemberian aromaterapi yang berbeda, misalnya dengan metode kompres dan jenis aromaterapi yang lain (jasmine, rose, papermint) supaya peneliti dapat membandingkan jenis aromaterapi yang lebih efektif digunakan dalam penanganan nyeri dismenore.

DAFTAR PUSTAKA

- Anurogo, D dan Wulandari, A. 2011. *Cara Jitu Mengatasi Nyeri Haid*. Yogyakarta : ANDI.
- Adiputri, Ari. The Effectiveness of Lavender Oil Treatment Using Effleurage Massage Technique Towards Dysmenorrhea Intensity of Female Students at Midwifery Academy of Kartini Bali. *International Journal of Research in Medical Sciences*. 2018 : 1886-1889.
- Apay, et al. Effect Aromaterapy Massage on Dysmenorrhea in Turkish Students. *Pain Management Nursing*. 2010 : 1-5.
- Chang, Esther, Daly, John dan Elliott, Doug. 2010. *Patofisiologi Aplikasi Pada Praktik Keperawatan*. Jakarta : Buku Kedokteran EGC.
- Dahlan, M. S. 2013. *Statistic Kedokteran dan Kesehatan*. Jakarta : Salemba Medika.
- Froozan Bakhtshirin, Sara Abedi, Parisa Yusefi, Damoon Razmjooee. 2015. *The Effect of Aromatherapy Massage With Lavender Oil on Severity of Primary Dysmenorrhea In Arsanjan Students*. Iranian Journal Of Nursing And Midwifery Research. Vol. 20, Issue 156.
- Gumangsari, Ni Made Gita. 2014. *Pengaruh Massage Counterpressure Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Haid Pada Remaja Putri di SMA N 2 Ungaran Kabupaten Semarang*.

- Judha, M., Sudarti dan Fauziah, A. 2012. *Teori Pengukuran Nyeri dan Nyeri Persalinan*. Yogyakarta : Nuha Medika. . .
- Kusmiran, E. 2012. *Kesehatan Reproduksi Remaja dan Wanita*. Jakarta : Salemba Medika..
- Manan, A. 2011. Miss V. Yogyakarta : Buku Biru.
- Matsumoto, T., Asakura, H., & Hayashi, T. 2013. *Does Lavender Aromatherapy Alleviate Premenstrual Emotional Symptoms? : A Random Crossover Trial*. *BioPsychoSocial Medicine*, 7 (1), 12. <http://doi.org/10.1186/1751-0759-7-12>.
- Maulana, HDJ. 2009. *Promosi Kesehatan*. Jakarta : EGC.
- Nikjou, R. The Effect of Aromaterapy On The Pain Saverity on Primary Dysmenorrhea: A Triple-Blind Randomized Clinical Trial. *Annals Of Medical And Health Sciences Research*. 2016 : 211-215.
- Nugroho, T dan Utama, B. L. 2014. *Masalah Kesehatan Reproduksi Wanita*. Yogyakarta : Nuha Medika.
- Potter, Patricia A dan Anne Griffin Perry. 2010. *Buku Ajar Fundamental Keperawatan : Konsep, Proses dan Praktik*. Edisi 4 Vol. I. Jakarta : EGC.
- Prawirohardjo, Sarwono. 2011. *Ilmu Kandungan*. Jakarta : PT Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo
- Pustikawaty, R., Rita, H., Desy, W. 2016. *Pengaruh Aromaterapi Lavender Terhadap Skala Nyeri Haid Siswi Kelas X SMA 1 Sungai Ambawang Kabupaten Kubu Raya*. .
- Reeder, Martin, dan Koniak-Griffin. 2011. *Keperawatan Maternitas Kesehatan Wanita, Bayi dan Keluarga Edisi 18 Volume I*. Jakarta : EGC.
- Sharma, S. 2009. *Aromaterapi*. Tangerang : Karisma.
- Solehati, T & Kosasih, E. C. 2015. *Konsep dan Aplikasi Relaksasi Dalam Keperawatan Maternitas*. Bandung : PT Refika Aditama.
- Sukarni, I dan Margareth, Z. H. 2013. *Buku Ajar Keperawatan Maternitas*. Yogyakarta : Nuha Medika.
- Suratini. 2013. *Panduan Praktikum Keperawatan Keluarga*. STIKES Aisyiyah Yogyakarta
- Sut, Necdet. Effect of Aromaterapy Massage on Pain in Primary Dysmenorrhea: meta-analysis. *Complementary Therapies in Clinical Practice*. 2017; 5-10.
- Tamsuri, Anas. 2014. *Konsep dan Penatalaksanaan Nyeri*. Jakarta : EGC.